

# EL MENÚ

**OPCIÓN REGULAR: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA**

**ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES**

**EJEMPLO 1**

**Avena, proteína, almendras**

**EJEMPLO 2**

**Pinto, huevo entero, batido verde**

**EJEMPLO 3**

**Queso cottage, mantequilla  
almendras, manzana**

**EJEMPLO 4**

**Tilapia, arroz, aguacate o aceite de  
oliva**

# EL MENÚ

**OPCIÓN OVOLACTO: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA**

**ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES**

**EJEMPLO 1**

**Tortillas, frijoles, huevos y batido verde**

**EJEMPLO 2**

**Banano, queso cottage, mantequilla maní**

**EJEMPLO 3**

**Camote, huevo duro y vegetales**

**EJEMPLO 4**

**Tofu, arroz, frijoles y aguacate**

# EL MENÚ

**OPCIÓN VEG: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA**

**ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES**

**EJEMPLO 1**

**Tortillas, frijoles, tofu y batido verde**

**EJEMPLO 2**

**Banano, prote en polvo, mantequilla  
maní**

**EJEMPLO 3**

**Camote, seitán y vegetales**

**EJEMPLO 4**

**Pasta, soya texturizada, aceite de  
oliva**